

meine gesundheit



Alles für Ihr Wohlbefinden

HERZ & KREISLAUF

fließend

SCHLAF

entspannend

KOPFHAUT

schützend

Inhalt

05/2023



04 HERZ & KREISLAUF Alles fliesst

12 SCHLAF Ruhe und Entspannung

18 KOPFHAUT Braucht Pflege

21 RATGEBER Nützliche Tipps

24 REZEPT Pollo al Vermentino

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist Zeit für einen spielerischen Versuch: Viel wird seit diesem Jahr von künstlicher Intelligenz gesprochen. In aller Munde ist der Bot, den Sie alle online anwählen und befragen können. Ein von uns bevorzugter ist zu finden unter chat.openai.com.

Wir haben den Versuch gemacht und angefragt, in welchem Zusammenhang der Monat September mit dem Wort «stärkend» steht. Hier die von uns leicht gekürzte Antwort:

- Im September beginnt in vielen Ländern der Herbst, eine Jahreszeit, die oft mit kühlerem Wetter und veränderten Tageslichtstunden einhergeht. Für manche Menschen kann diese Veränderung belastend sein, aber es gibt auch Möglichkeiten, sich durch die Natur zu stärken. Spaziergänge in bunten Wäldern oder an klaren Herbsttagen können zum Beispiel stärkend wirken.
- Der September ist auch der Monat, in dem viele Schulen und Universitäten nach den Sommerferien wieder beginnen. Für manche Schülerinnen und Schüler kann dies eine stressige Zeit sein. Eine gute Vorbereitung und eine positive Einstellung können dazu beitragen, dass dieser Übergang stärkend statt belastend wirkt.
- Im jüdischen Kalender wird das Neujahrsfest im September gefeiert, das als eine Zeit der Erneuerung und Stärkung betrachtet wird. In der chinesischen Kultur wird im September das Mondfest gefeiert, das auch als Erntedankfest gilt und eine Zeit des Zusammenkommens und der Stärkung der Familienbande ist.

Verblüffend, nicht? Unsere eigene Antwort lautet so: Wir helfen gerne mit, Sie für die kommenden kühleren Zeiten zu wappnen. Wir wirken stärkend – gerade im September. Fragen Sie bei uns nach. Wir sind für Sie da.

Anzeige

NATURATHEK
SCHMERZSTILLER
EMULGEL

Wir beraten Sie gerne.

NATURATHEK
SO HEILT MAN HEUTE

CURAPROX

3 für 2
Curaprox
Zahnbürsten

Aktionsdauer
24.08.–23.09.23
solange Vorrat

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Anzeige

20%
Rabatt auf Avène

Aktionsdauer 24.8. bis 23.9.2023
gültig solange Vorrat

Eau Thermale Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Mit PickMeUp-Abholservice:
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Schützt, pflegt
und beruhigt

Für jeden Hauttyp

Hochverträglich

Eau Thermale Avène
Gesunde Haut ist Selbstvertrauen.

ALLES FLIESST IM KREIS- LAUF

Ein gesundes Gefäßsystem und eine gute Blutzirkulation sind lebenswichtig, für viele von uns aber ein eher abstraktes Thema. Wie ist das genau mit dem Blutdruck? Was genau ist eine Arteriosklerose? Und wie verhält es sich mit den Cholesterinwerten? Auf den folgenden Seiten klären wir Sie über dieses wichtige Thema auf.

TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHTBÜHL

Keine Frage: Ein gesundes Gefäßsystem und eine gute Blutzirkulation sind lebensnotwendig. Mögliche Erkrankungen wie die Arteriosklerose, ein erhöhter Cholesterinspiegel sowie ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck können diesen Blutkreislauf negativ beeinflussen. Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung können präventiv helfen, Durchblutungsstörungen zu vermeiden. Wirksame Heilpflanzen können sowohl präventiv wie therapeutisch mögliche Beschwerden verhindern oder lindern. Ein genauer Blick auf dieses faszinierende Zusammenspiel von Herz, Blutgefäßen und den verschiedensten Organen hilft, die richtigen Massnahmen zum Erhalt der Gesundheit zu treffen.

Ein richtig Mass an Druck

Der Blutdruck ist ein Mass für den Druck, den das Blut auf die Wände unserer Blutgefäße ausübt. Er besteht aus zwei Werten: dem systolischen und dem diastolischen Blutdruck. Der systolische Druck gibt den höheren Wert während der Herzkontraktionen an, während der diastolische den niedrigeren Wert während der ▶

► Entspannungsphase des Herzens darstellt. Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80. Ein niedriger Blutdruck (Hypotonie) bleibt meist symptomlos und ruft keine Beschwerden hervor. Mögliche Anzeichen sind Schwindel, Schwächegefühl, Müdigkeit und Ohnmacht, insbesondere beim Aufstehen. Wegen der Minderdurchblutung des Gehirns und der daraus resultierenden Schwindel- oder Schwächeanfälle sind Stürze und Unfälle das grösste Risiko bei einem zu tiefen Blutdruck. Zur Stärkung des Blutdrucks kommen kreislaufanregende Heilpflanzen wie Rosmarin, Weissdorn oder Arnika zum Einsatz. Insbesondere das Einreiben mit Rosmarinöl und die regelmässige Einnahme der erwähnten Heilpflanzen bewähren sich in der Praxis. Auch kalt-warme Wechselfussbäder, ein Kaffee oder Grüntee regen den Kreislauf an. Zudem sorgen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmässige Bewegung und das Tragen von Kompressionsstrümpfen dafür, dass der Kreislauf stabil bleibt.

Achtung hoher Blutdruck

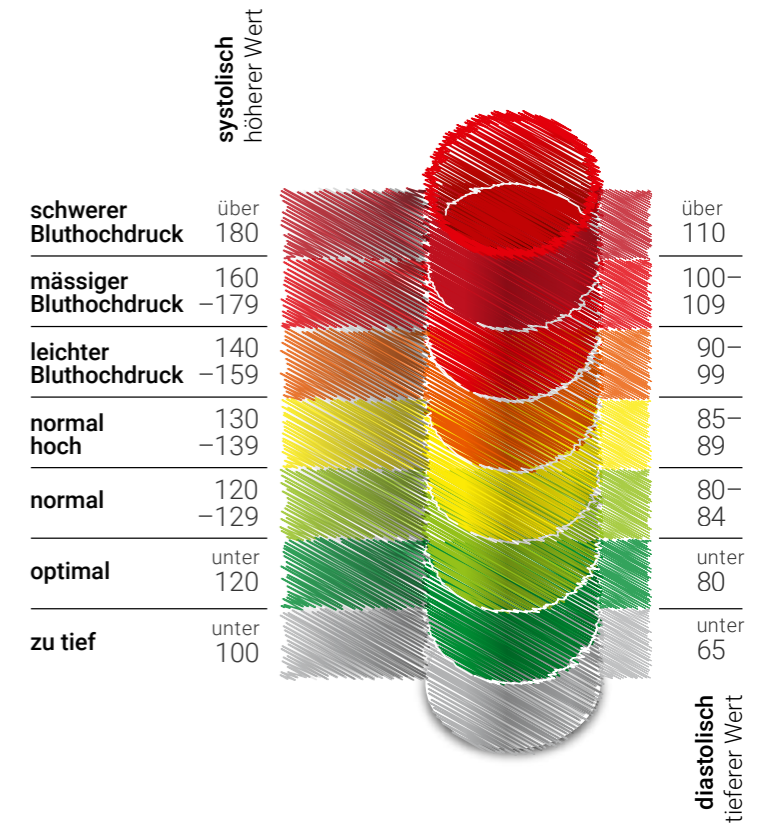
Ein hoher Blutdruck (Hypertonie) verläuft häufig ohne sichtbare Beschwerden und entsteht schleichend. Zu

den unspezifischen Symptome gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Blutungen im Auge, Nasenbluten, Brustschmerzen sowie Sehstörungen. Langfristig kann ein unbehandelter hoher Blutdruck zu schwerwiegenden Komplikationen wie Herzerkrankungen und Schädigungen der Augen, Niere oder Blutgefässe führen. Zudem ist der Bluthochdruck ein erheblicher Risikofaktor für eine Atherosklerose (auch Arteriosklerose genannt), Demenz, verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für einen Hirnschlag. Sollten weitere begünstigende Faktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel oder Diabetes mellitus vorliegen, steigt das gesundheitliche Risiko nochmals stark. Die Ursachen für hohen Blutdruck können vielfältig sein. Neben nicht beeinflussbaren Faktoren wie erblicher Veranlagung oder Alter kann auch ein ungesunder Lebensstil die Entstehung des Bluthochdrucks fördern. Zu dessen beeinflussbaren Faktoren zählen unter anderem Rauchen, erhöhter Alkohol- und Kochsalzkonsum, zu wenig körperliche Bewegung, Übergewicht, Stress über längere Zeit und mangelnde Entspannungsphasen. Auch gängige Arzneimittel wie Verhütungsmittel oder Schmerzmittel können den Blutdruck erhöhen. Zudem sind Frauen in der Schwangerschaft häufig von einem

zu hohen Blutdruck betroffen. Bei bis zu 90% der Hypertonie-Patienten lässt sich jedoch keine genaue Ursache feststellen.

Hilfe aus der Natur

In der Naturheilkunde bewähren sich Heilpflanzen wie Knoblauch, Weissdorn, Mistel oder Rauwolfia zur messbaren Senkung des Blutdrucks. Während der Weissdorn das Herz kräftigt und beruhigt, reduzieren die Mistel und Rauwolfia den Druck. Knoblauch wirkt Ablagerungen entgegen. Als Tinktur, Spagyrik oder in Kapseln eingesetzt, werden so nach einer Therapie von wenigen Wochen bereits positive Ergebnisse erzielt. Naturheilmittelexperten in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten Sie gerne zu einer passenden Therapie. Entspannungstechniken, Akupunktur sowie regelmässiger Sport unterstützen diese Wirkung. Die Behandlung von Bluthochdruck umfasst in der Schulmedizin oft die Verwendung von blutdrucksenkenden Medikamenten wie Diuretika, Beta-Blockern, ACE-Hemmern oder Calciumkanalblockern. Da solche Präparate häufig über viele Jahre eingenommen werden müssen, lohnt es sich, mittels Prävention und natürlicher Therapiemöglichkeiten, deren Bedarf so gering als möglich zu halten. ►



Anzeige

BLUTDRUCK: ALLES UNTER KONTROLLE?

OMRON M7 Intelli IT

- > Dual Display – Anzeige von mehreren Messwerten
- > Funktion zur Erkennung von möglichem Vorhofflimmern

OMRON RS4

- > Modernes und flaches Handgelenkgerät
- > Vorgeformte, bequeme Manschette

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Generalvertretung Schweiz: ADVANCE AG, 8820 Wädenswil, www.omron-healthcare.ch

OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

OMEGAlife® feiert **20** Jahre

Wir sagen Danke!

Unterstützt Herz und Gehirn

OMEGA-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalt einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen.

Unterstützt das Immunsystem

Hochdosiert, für die ganze Familie

omega-life.ch

DG DOETSCH GRETHER

HEILMITTEL

AUS DER KOMPLEMENTÄR-MEDIZIN

WEISSDORN, ROSMARIN
GRÜNTEE, KAFFEE, ARNIKA
in der Spagyrik zusätzlich:
MAIGLÖCKCHEN

Stärken bei Hypotonie
den Kreislauf und
erhöhen den Blutdruck

MISTEL, KNOBLAUCH,
RAUWOLFIA, HIBISKUS

Reduzieren den Blutdruck
und schützen so
die Blutgefässe

ARTISCHOCKE
ERDRAUCH
MARIENDISTEL

Bei erhöhtem
Cholesterinspiegel,
zur Entlastung
der Leber

FLOHSAMENSCHALE
LEINSAMEN
HAFERKLEIE

Ballaststoffe zur Verdauungs-
förderung und zur Bindung
des Cholesterins im Darm

AUS DER ORTHOMOLEKULAR-MEDIZIN

VITAMIN E

Schützt das Cholesterin
vor Oxidation

COENZYM Q10

Verbessert die Herzfunktion und
stärkt das «gute» HDL-Cholesterin

FISCHÖL

Wirkt Thrombosen entgegen und
reguliert den Fettstoffwechsel

«Durch eine Reduktion der Menge an gesättigten Fettsäuren, eine Gewichtsreduktion, das Vermeiden von Stress und genügend körperliche Bewegung werden nicht nur die Cholesterinwerte positiv beeinflusst, die gleichen Massnahmen fördern auch die Regulierung eines zu hohen Blutdrucks.»

► Gefährliche Ablagerungen

Arteriosklerose ist eine Erkrankung, bei der sich Ablagerungen – unter anderem von Cholesterin – in den Arterien bilden und zu Verengungen führen sowie Entzündungen in den Blutgefässen verursachen. Diese Ablagerungen, auch Plaques genannt, können das Blutgefäss verengen und den Blutfluss einschränken. Wenn sich diese Plaques ablösen oder sich ein Blutgerinnsel bildet und ein Gefäss blockiert, kann es zu schweren gesundheitlichen Problemen wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Das Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die für verschiedene Körperfunktionen wichtig ist. Es wird sowohl vom Körper selbst produziert als auch über die Nahrung aufgenommen. Es gibt zwei Arten von Cholesterin: das «schlechte» LDL-Cholesterin und das «gute» HDL-Cholesterin. Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel kann das Risiko für Arteriosklerose erhöhen, während ein hoher HDL-Cholesterinspiegel schützend wirken kann. Zu den Risikofaktoren eines erhöhten Cholesterinspiegels und damit einhergehend einer Arteriosklerose gelten das Rauchen, ein erhöhter Blutdruck, Herzkrankheiten in der Familie, das Alter (Männer über 45, Frauen über 55 Jahre) sowie andauernder Stress.

Cholesterinwerte selber beeinflussen

Obschon unser Körper einen Grossteil des Cholesterins selber produziert, können wir die Menge sowie die Zusammensetzung von gutem und schlechtem Cholesterin beeinflussen. Mit der Verringerung der Menge an gesättigten Fettsäuren (z. B. fettes Fleisch, stark verarbeitete Lebensmittel), einer Gewichtsreduktion, dem Vermeiden von Stress und genügend körperlicher Bewegung werden nicht nur die Cholesterinwerte positiv beeinflusst, die gleichen Massnahmen fördern auch die Regulierung eines zu hohen Blutdrucks. Viel Obst und Gemüse sowie eine ballaststoffreiche Ernährung verstärken diesen Effekt. Zudem fördern die Heilpflanzen Artischocke und Mariendistel als Urntinktur die Choles-

terinproduktion. Wenn nun mittels Flohsamenschalen, Haferkleie oder ähnlichen Ballaststoffen dieses Cholesterin im Darm gebunden werden kann, reduziert es messbar den Blutcholesterinspiegel. Bärlauch, Knoblauch sowie ungesättigte Fettsäuren, wie sie im Fischöl, Krillöl, Algen- oder Leinöl zu finden sind, erhöhen zudem den Anteil an «gutem» HDL-Cholesterin – das hat ebenfalls einen schützenden Effekt auf die Blutgefässe. Diese Naturheilmittel werden am einfachsten als geschmacksneutrale Kapseln eingenommen.

Auch zu beachten: Als Bestandteil unserer Zellen hat das Cholesterin viele für die Gesundheit zentrale Aufgaben. So ist es ein Vorläufer für die Synthese von Hormonen, einschliesslich der Sexualhormone Östrogen, Progesteron und Testosteron, sowie ein Ausgangsstoff für das lebenswichtige Vitamin D. Zudem spielt es eine zentrale Rolle in der Fettverdauung und ist ein Bestandteil unserer Zellen. Daher ist das Cholesterin in unserem Körper nicht generell schlecht, sondern – ganz im Gegenteil – entscheidend für eine gute Gesundheit.

IN KÜRZE

Für Bluthochdruck, Arteriosklerose oder einen erhöhten Cholesterinspiegel gelten allgemein folgende Richtlinien:

Um das Risiko ernsthafter Erkrankungen im Herz-Kreislauf-System zu reduzieren, ist eine gesunde Lebensweise wichtig.

Dazu gehören regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln oder gesättigten Fetten, ein normales Körpergewicht, der massvolle Genuss von Alkohol, möglichst Verzicht auf das Rauchen sowie ein gesunder Umgang mit Stress und ausreichend Schlaf und Entspannung.

Zur Prävention oder zur Behandlung beginnender Beschwerden gibt es passende Heilpflanzen, die Sie auf dem Weg zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System begleiten.

Es ist wichtig, das eigene Blutdruckniveau im Auge zu behalten. Ihren Blutdruck können Sie ganz einfach in der Drogerie oder Apotheke Ihres Vertrauens kontrollieren lassen.

Bei familiärer Vorbelastung oder bekanntem Bluthochdruck ist das regelmässige Messen des Blutdrucks unerlässlich.

Gerne beraten Sie die Fachpersonen in Ihrer Drogerie und Apotheke zu zuverlässigen medizinischen Blutdruckmessgeräten sowie möglichen therapeutischen Massnahmen der Naturheilkunde.

Für Herz & Nerven

Alpinamed

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Schwarzer Knoblauch Kapseln und B-Vitamine

- Garantiert geruchlos
- Ohne Aufstossen und Ausdünstung

Für Herz, Nervensystem und Schräft. Bei Müdigkeit und Ermüdung.

www.alpinamed.ch

Hält den Schmerz im Duo zurück

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Das Wirkstoffduo mit Ibuprofen und Paracetamol gegen mässig starke Schmerzen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

VERFORA FÜR'S LEBEN

IM SCHLAF GESUND. ELSA SEI DANK.



Ein gesunder Schlaf ist die beste Medizin. Voraussetzung dafür ist eine Matratze, die ihren Namen auch verdient. elsa Gesundheitsmatratzen erfüllen alle Kriterien. Zusammen mit den elsa Kissen bilden sie ein starkes Duo für anhaltendes Wohlbefinden.

«elsa Matratzen stützen die Wirbelsäule und passen sich den Gelenken an. Dadurch werden Druckstellen vermieden, was zu erholsamerem Schlaf und verbessertem Allgemeinbefinden führt. Ich nutze die elsa-Produkte selbst und empfehle sie meinen Patientinnen und Patienten.» So bringt es Dr. Christian Brunner, FMH Physikalische Medizin und Rehabilitation, auf den Punkt. Kurz: Eine günstige Schlafhaltung verhindert Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Rheuma oder andere körperliche Beschwerden. Eine gute Matratze ist also entscheidend für einen gesunden Schlaf und damit für ein anhaltendes Wohlbefinden.

Schweizer Qualität
elsa Gesundheitsmatratzen sind hochwertige Produkte. Sie werden ausschliesslich in der Schweiz hergestellt. Diese Herkunft bürgt für beste Qualität. Und das seit über 26 Jahren. So verfügen elsa Matratzen u. a. über eine hohe Stützkraft sowie eine Punkteelastizität; sie entlastet beanspruchte Schultern spürbar. Für eine anatomisch korrekte Körperhaltung im Schlaf, auch in Seitenlage, sorgt ein eigens entwickeltes Druckentlastungssystem. Einen sauberen Schlaf

gewährt zudem ein ausgeklügeltes Belüftungssystem: Kanäle für Atmungsaktivität sowie Klima- und Feuchtigkeitsregulierung schaffen beste Voraussetzungen für eine Bettzeit in wohliger Atmosphäre. Besonders hervorzuheben ist der hochelastische und bewährte Mineralschaum, der die Schlafunterlage erst zur elsa Gesundheitsmatratze macht – eine Innovation, die Hightech mit Handarbeit ideal verbindet. Selbstverständlich lassen sich die elsa Gesundheitsmatratzen, deren Bezug aus hochreinem Samtvelours besteht und deren Materialien höchsten Oeko-Tex-Standards entsprechen, ohne grossen Aufwand reinigen. Last but not least können die Qualitätsprodukte auch ausprobiert werden: 30 Tage unverbindliches Probieren gehört dazu!

Ein gutes Ruhekissen ...
«Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.» Das lehrt ein Sprichwort, das auch Basis der elsa-Firmenphilosophie ist. Sorgfalt, Qualität, Kundennähe und vor allem Verantwortung sind die Pfeiler dazu. Das gilt auch für die elsa-Kissenwahl. Dazu gehören das elsa Nackenkissen, besonders wertvoll bei Nacken- und/oder

Schulterproblemen, das elsa Flockenkissen fürs prächtige Wohlfühlen oder das elsa Supreme Kissen, die ultimative Antwort auf mehr Lifestyle im Schlaf. elsa Gesundheitsmatratzen und elsa Kissen können in Drogerien und Apotheken bezogen werden. Dazu Firmeninhaberin Daniela Thöny: «Drogerien und Apotheken sind für ihre Kundennähe und hohe Beratungskompetenz bekannt. Sie passen perfekt in unsere Strategie, deren Kern Qualität, Kompetenz und hohe Glaubwürdigkeit ist. Dass wir nicht überall erhältlich sind, macht uns speziell.»

elsa Schweiz AG
Meierhofweg 5
CH-6032 Emmen LU
Tel. 041 269 88 88
www.elsaschweiz.ch

20%
Rabatt auf das ganze elsa Sortiment

Aktionsdauer 24.8. bis 23.9.2023
gültig solange Vorrat

ERHOLSAMER SCHLAF

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ist von Ein- oder Durchschlafproblemen betroffen. Tendenz steigend. Mit dem Wissen um die Rhythmen der Natur kann die Schlafqualität verbessert und der ganze Körper nachhaltig gestärkt werden. Schäfchen zählen allein nützt nicht immer ...



MEHR ZUM THEMA
FINDEN SIE HIER

TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHTBÜHL

Eine gute Schlafqualität ist essenziell für einen energievollen Tag. Im Schlaf werden lebenswichtige Regenerationsmechanismen aktiv. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, Stoffwechselprodukte abtransportiert und die Zellerneuerung wird angekurbelt. Zudem werden Emotionen und Eindrücke vom Tag verarbeitet. Nach einer erholsamen Nacht sind wir körperlich und geistig fit für den bevorstehenden Tag.

Viele Ursachen

Psychische Probleme wie Depression, Ängste oder innere Unruhe treten oft gemeinsam mit Ein- oder Durchschlafstörungen auf und verschlimmern die Symptomatik. Schlafprobleme können aber auch durch Medikamente, Erkrankungen wie Schlafapnoe oder Schnarchen, Stress oder den weiblichen Zyklus verursacht sein. Kurz vor der Menstruation oder auch während der Wechseljahre leiden viele Frauen an Schlafstörungen. Nicht nur der menstruelle Zyklus, sondern auch der Mondzyklus und der Jahreszeitenzyklus beeinflussen die Schlafqualität. Bei Vollmond klagen viele Menschen über eine verminderte Schlafqualität. Im Herbst und Winter sind die Tage kürzer, wir sollten in dieser

Zeit deshalb mehr schlafen. Die dunkleren Jahreszeiten sind die Phasen der Regeneration und der Erholung. Durch die Erfindung des elektrischen Lichts ist uns dieser natürliche Rhythmus abhandengekommen: Wir sind im Sommer und im Winter gleich aktiv, verfügbar und präsent. Die Nacht als Erholungsphase wird oft als Arbeits- und Freizeit missbraucht. Auch Lichtemissionen aus Geräten beeinflussen die Einschlafqualität stark und sollten nicht unterschätzt werden. Licht vom TV, Tablet und Smartphone hält unseren Geist unnötig wach und verschlechtert den Einschlafprozess. Unser Körper wird durch vermehrtes Arbeiten in Innenräumen und Bewegungsmangel nicht mehr «dem Tag» ausgesetzt. Somit fällt es dem Organismus schwer, die Nacht als Regenerations- und Schlafphase zu erkennen.

Ruhe und Entspannung

Nicht nur die Rhythmen der Natur beeinflussen die Schlafqualität, sondern auch der Schlafraum. Optimalerweise ist der Raum gut gelüftet und etwa 18°C warm. Der Raum sollte ruhig und gut abgedunkelt sein. Die beste Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf ist Entspannung: Um sich entspannen zu können, ► Seite 16

Anzeige

1
Crema
Calcium fluoratum

7
Crema
Magnesium phosphoricum

12
Crema
Calcium sulfanicum

OMIDA
Dr. Schüssler

OMIDA
Dr. Schüssler

OMIDA
Dr. Schüssler

WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?

LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

OMIDA
Dr. Schüssler



jemalt

20% Rabatt auf jemalt
 Aktionsdauer 24.8. bis 23.9.2023
 gültig solange Vorrat

Mit PickMeUp-Abholservice:
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Gut versorgt durch den Tag

Eine **Extraportion Vitamine und Mineralstoffe** für die ganze Familie – für mehr Lebensfreude und Vitalität.

[jemalt.ch](https://www.jemalt.ch)



Viburcol®

Für Säuglinge und Kinder bei:

- Unruhezuständen und Weinerlichkeit
- Schlaflosigkeit
- Erschwerter Zahnung
- Blähkoliken

Mit PickMeUp-Abholservice:
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

www.viburcol.ch

Zulassungsinhaberin:
 ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. (swissmedicinfo.ch)

MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

Für einen guten Schlaf helfen folgende Massnahmen:

Kissen und Matratze: Wählen Sie ein Kissen und eine Matratze, die zu Ihrer Schlafposition und individuellen Bedürfnissen passen. Eine gute Unterstützung für Nacken und Wirbelsäule ist wichtig, um eine bequeme Schlafposition zu gewährleisten.

Schlafumgebung: Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung, indem Sie auf eine dunkle, ruhige und gut belüftete Atmosphäre achten. Vermeiden Sie elektronische Geräte im Schlafzimmer, da sie Elektromog erzeugen können, der den Schlaf stören kann.

Temperatur und Raumklima: Achten Sie auf eine angemessene Raumtemperatur und regulieren Sie die Luftfeuchtigkeit, um ein angenehmes Schlafklima zu schaffen. Ein zu heisses oder zu kaltes Schlafzimmer kann den Schlaf beeinträchtigen.



► sollte man sich im Schlafraum rundum wohlfühlen. Elemente wie Vorhänge und Teppiche in sanften Farben sorgen für Behaglichkeit. Aber auch die ausgewählten Materialien und Farben von Bettbezügen und Pyjama bewirken Wohlfühlmomente. Dasselbe gilt für Matratzen und Kissen. Unterstützt wird das Entspannen vor dem Schlafen mit Ritualen wie Tagebuch führen, Meditieren, Dehnübungen oder Baden.

Natürlich ist besser

In der Pflanzenheilkunde gibt es weitere Möglichkeiten, Schlafprobleme natürlich zu behandeln. Ätherische Öle wie Lavendel, Orange oder Arve sind die Klassiker in der Aromatherapie und können pur auf ein Taschentuch neben dem Bett oder in einem Aromadiffuser die Entspannung fördern. Innerlich können Schüsslersalze, Globuli, Bachblüten, Mischungen aus Tinkturen oder spagyrische Essenzen mit Hafer, Passionsblume oder Lavendel helfen, in den Schlaf zu finden. Die Mischungen werden individuell zusammengestellt. So können die Ursachen der Schlafprobleme mitbehandelt werden. Die Passionsblume kann durch ihr Wesen zentrierend wirken und schenkt Ruhe. Lavendel hingegen beruhigt kreisende Gedanken und verleiht emotionalen Schutz. Und Hafer kann helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu harmonisieren. Lassen Sie sich von einer Fachperson in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten. Pflanzliche

Schlafhelfer sollten über einen längeren Zeitraum konstant eingenommen werden. Im Gegensatz zu chemischen Präparaten entfalten pflanzliche Heilmittel erst nach 7 bis 14 Tagen ihre ganze Wirkung.

In der Schulmedizin werden bei Schlafstörungen auch medikamentöse Behandlungen mit Schlafmitteln eingesetzt. Es ist wichtig, diese Medikamente unter ärztlicher Aufsicht einzunehmen und die richtige Dosierung zu beachten.

Die innere Uhr

Eine weitere Möglichkeit, den Schlaf zu optimieren, ist die Therapie nach der Organuhr. Das Wissen um den Rhythmus unserer Organsysteme stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Jedes Organ hat demnach seine Hauptaktivitätszeit. Zeitlich wiederkehrende Schlafbeschwerden können ein Hinweis auf eine Überlastung des betreffenden Organsystems sein. So hat zum Beispiel die Leber ihre Aktivitätszeit zwischen 1 und 3 Uhr in der Nacht. Durchschlafstörungen, welche diesen Zeitraum betreffen, können demnach mit Tinkturen, Tees oder spagyrischen Essenzen ergänzend behandelt werden. Beliebte Pflanzen für Leber-Mischungen sind Löwenzahn, Enzian oder Wermut. Sie enthalten Bitterstoffe, welche die Leberfunktion anregen und stärken.

Nebst der naturheilkundlichen Unterstützung ist Bewegung an der frischen Luft entscheidend für eine gute Schlafqualität. Auch ein regelmässiges Abendritual kann helfen, entspannt einzuschlafen. Bei Schlafstörungen ist es sinnvoll, bereits am Nachmittag den Abend bewusst zu planen. Die Aktivitäten, das Abendessen aber auch die Menge an elektrischem Licht sollten bewusst eingeplant werden.

INTENSIV ANTI-AGEING: BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX FÜR PRALLE HAUT

Louis Widmer erweitert sein erfolgreiches Anti-Ageing-Pflegekonzept um zwei Produkte: Die neue Night Cream in leichter Formulierung und das Gel für die Augenpartie. Beide Präparate bieten zusätzlich zum Biostimulatorenen-Komplex neue hochwirksame Inhaltsstoffe in der Anti-Ageing-Gesichtspflege.



Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht für eine pralle und gut durchfeuchtete Haut am Morgen. Während die hochkonzentrierte Formulierung mit dem Louis-Widmer-eigenen Signature-Wirkstoff Biostimulatorenen-Komplex die Zellerneuerung, Kollagen- und Elastin-Synthese fördert, verhindert Phytosqualan das Austrocknen durch eine intensive Befeuchtung. Gleichzeitig sorgt Jojobaöl für eine geschmeidige Haut und Hyaluronsäure für einen sichtbar glatten, prallen Teint über Nacht. Die Night Cream bietet eine angenehm leichte Textur, zieht schnell ein und verleiht ein zartes Hautgefühl vor dem Schlafengehen.

Besonders am Morgen, nach dem Aufwachen und der Gesichtereinigung, sorgt dann die neue Augenpflege von Louis Widmer für den Frischekick. Das Gel für die Augenpartie enthält gleich zwei neue Wirkstoffe: Eye'Fective™ – eine

kraftvolle Kombination aus arabischem Jasmin und Weissdorn verbessert die Mikrozirkulation im Augendreieck und reduziert die Eiweissverzuckerung, wodurch dunkle Augenringe sichtbar gemildert werden. Der Cityguard+ Komplex aus angereichertem Meerwasser und hochmolekularem Oligogalinat verbessert zudem die Hautfestigkeit unter den Augen, reduziert Tränensäcke und glättet Linien und Fältchen. Zuletzt sorgt der hochwertige Applikator aus Chirurgienstahl mit seiner kühlenden Wirkung für einen wachen Blick und einen strahlenden Ausdruck.

Mit diesen zwei Neuheiten wird das Intensiv Anti-Ageing-Gesichtspflegesortiment von Louis Widmer komplettiert, welches bereits sorgfältig abgestimmte Hautpflegepräparate für verschiedene Hautbedürfnisse und Hauttypen bietet. Die Produkte sind vegan und jeweils parfümiert und ohne Parfüm erhältlich. Für ein individuelles,

dem Hautzustand entsprechendes Pflegekonzept empfiehlt Louis Widmer eine kompetente Beratung im Fachhandel.

Überzeugen Sie sich selbst während der

**LOUIS WIDMER
HAUTPFLEGEWOCHE
27.10. – 4.11.2023**

Entdecken und testen Sie die hochwertigen Anti-Ageing-Produkte mit ihren Neuheiten und lassen Sie sich während der Hautpflegewoche beraten. Erhalten Sie zudem als Kundengeschenk ein luxuriöses Nécessaire mit einer Auswahl an Sondergrößen von Louis Widmer Produkten.

Mehr Informationen zur Marke und ihren Produkten finden Sie auf louis-widmer.com

BAUSTELLE KOPFHAUT

Die Kopfhaut ist die wohl am meisten vernachlässigte Hautpartie. Gut bedeckt von den Haaren, schenken wir ihr kaum Aufmerksamkeit. Dies ändert sich spätestens dann, wenn Probleme wie Juckreiz oder Schuppenbildung auftreten.

Die Haare sollten prinzipiell nicht zu oft und nicht zu heiss gewaschen und – wenn immer möglich – an der Luft getrocknet werden.

TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHTBÜHL

Wenn die Kopfhaut nach der Haarwäsche oder auch permanent spannt und juckt, ist es zum «Haareraufen». Der Juckreiz ist meist lokal am Haaransatz, kann aber auch im Verlauf des Tages wandern. Das Gefühl ist störend und das damit verbundene Kratzen mit den Fingernägeln kann die Haut verletzen.

Abgestorbene Hautzellen

Die Bildung von feinen, weissen Hautschuppen, die auf die Schultern rieseln, kann zusätzlich sehr unangenehm und verunsichernd sein. Hautschuppen produziert jeder Mensch im Rahmen der sich während 28 Tagen physiologisch erneuernden Haut. Störende, sichtbare Hautschuppen entstehen durch eine Anhäufung dieser abgestorbenen Hautzellen. Der Grund: eine Veränderung im Hautstoffwechsel. Dabei können trockene oder fettige Schuppen entstehen. Trockene Hautschuppen sind fein und weiss, sind oft auf den Schultern sichtbar. Fettige Hautschuppen hingegen sind gelblich und kleben an der Kopfhaut.

Barrierefunktion der Haut

Die Kopfhaut stellt – wie die restliche Haut – eine Barriere dar und schützt unseren Körper vor Feuchtigkeitsverlust, Schadstoffen, Sonneneinstrahlung oder Mikroorganismen. Eine gesunde Kopfhaut schützt ausserdem die Haarwurzel und beugt Haarausfall vor. Wenn die Barrierefunktion der Haut nicht mehr intakt ist, geht Feuchtigkeit verloren. Eine verminderte Talgproduktion der Haut trocknet sie zusätzlich aus, denn Talg hat ►



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUR HAUTPFLEGE
AUF UNSEREM
PODCAST

► die Eigenschaft, Feuchtigkeit in der Haut zurückzuhalten. Juckreiz, Rötungen, Spannungsgefühl und Schuppenbildung sind die Symptome einer trockenen, sensiblen Kopfhaut.

Durch äussere Faktoren wie heisses Wasser, Föhnen, Stylingprodukte, trockene Heizungsluft, aggressive Shampoos oder Haarfärbemittel trocknet die Haut unter den Haaren aus. Auch innere Faktoren wie Flüssigkeitsmangel, Alter, hormonelle Veränderung, Hauterkrankungen, genetische Disposition oder Medikamente können die Kopfhaut und die restliche Körperhaut dehydrieren lassen.

Auf die Mittel achten

Trockene Kopfhaut kann sowohl von innen als auch von aussen behandelt werden. Mit einem milden Shampoo und einer Spülung ohne Silikone und chemische Sulfate wird die Haut während des Waschens nicht unnötig strapaziert und bestenfalls sogar befeuchtet. Silikone in Haarpflegeprodukten verleihen dem Haar zwar sofortigen Glanz und Kämmbarkeit, sie lagern sich jedoch nicht nur auf dem Haar, sondern auch auf der Kopfhaut ab. Silikone stören den natürlichen Hautstoffwechsel und schwächen die Barrierefunktion. Chemische Sulfate schäumen zwar angenehm, trocknen die Kopfhaut jedoch wegen ihrer entfettenden Eigenschaften stark aus.

Kopfhaut-Packungen und -Lösungen zur lokalen Therapie können helfen, gereizte Hautpartien sofort zu beruhigen. In den Produkten werden oft Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Urea, Huflattich oder Kamille verarbeitet.

Nicht zu oft waschen

Die Haare sollten prinzipiell nicht zu oft und nicht zu heiss gewaschen und – wenn immer möglich – an der Luft getrocknet werden. Denn Hitze in Form von heissem Wasser oder Föhnluft sowie Glätteisen entzieht der Kopfhaut schützende Lipide (Fettstoffe). Um die Lipidschicht aufrechtzuerhalten, kann Lein- oder Nachtkerzenöl eingenommen werden. Die Öle helfen die Lipidschicht zu stärken und schützen so vor Feuchtigkeitsverlust durch Verdunstung. Lassen Sie sich zur Einnahme von einer Fachperson in der Drogerie oder Apotheke beraten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Liter Wasser oder ungezuckertem Tee hilft dem Körper, die Kopfhaut von innen zu befeuchten. Die Befeuchtung der Raumluft im Herbst und Winter kann zudem zur Linderung beitragen. Das Beruhigen der Kopfhaut kann mehrere Wochen in Anspruch nehmen. Geduld ist also gefragt. Tritt trotz der Massnahmen innerhalb von sechs Wochen keine Besserung der Beschwerden ein, sollten Sie eine Dermatologin oder einen Dermatologen konsultieren.

Anzeige

LABORATOIRES
KLORANE

400 ml Shampoo zum Sonderpreis

Natürliche und biologisch abbaubare Formulierungen, die sich wunderbar aufschäumen lassen. Ein komplettes Shampoo-Sortiment mit pflanzlichen Aktivstoffen für jedes Bedürfnis und jeden Schönheitstyp!



Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Wenn es um die Gesundheit geht, sind Fachwissen und Erfahrung wichtig. Im Ratgeber beantworten Spezialisten gerne Ihre Fragen.

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.



Ich habe Fusspilz. Was kann ich dagegen machen?

Der Fusspilz kann mit einer pilzabtötenden Salbe behandelt werden. Die Anwendung sollte so lange durchgeführt werden, bis der Pilz nicht mehr zu sehen ist, plus noch zwei Wochen länger, da die Wurzeln des Pilzes nicht sichtbar sind. Um einen Wiederbefall zu verhindern, sollten die Füsse bestmöglich trocken gehalten werden. Während der Behandlung sollten alle Schuhe desinfiziert werden, um alle Pilzsporen zu beseitigen. Ebenso müssen Socken und Duschkissen bei mindestens 60 °C gewaschen oder mit einem desinfizierenden Waschmittel gereinigt werden. Achten Sie auch darauf, Socken zu tragen, in denen Sie nicht schwitzen und nutzen Sie natürliche Einlagen für Schuhe.

Sabrina Maier, dipl. Drogistin HF,
Co-Geschäftsführerin
in der Medicus Drogerie in Degersheim

Mein Sohn ist 12 Jahre alt und möchte keine Zahnpasta für Erwachsene nehmen. Ist das ein Problem?

Die wichtigste Kariesprophylaxe ist zu 90 % der Reinigungsprozess an sich. Darum sollte er gerne die Zähne putzen, und zwar am besten mit einer passenden Bürste. Neue Untersuchungen zeigen, dass eine Zahnbürste mit einem flachen Kopf und vielen Bürsten eine optimale Entfernung der Beläge erzielt. Da Karies meistens in den Zahnzwischenräumen auftritt, sollte man diesem Bereich besondere Aufmerksamkeit schenken. Interdentalbürsten sind hierbei die perfekte Lösung. Mit einer Naturkosmetik-Zahnpasta können Sie ihm eine «Erwachsenen»-Zahnpasta schmackhaft machen. Dank weniger scharfem Menthol und keinen zusätzlichen Schäumern werden sie besser akzeptiert als die konventionellen Alternativen.

Patrick Hefti, Inhaber und Geschäftsführer
der Albis Drogerie in Langnau am Albis

In letzter Zeit bin ich oft gereizt und angespannt. Was kann ich dagegen tun?

Ich setze bei innerer Unruhe und Gereiztheit gerne auf die Kraft der Natur und empfehle eine Kombination aus Phytotherapie und Schüsslersalzen. Im Bereich der Phytotherapie und zur Basistherapie kann ich die Rosenwurz empfehlen. Sie gleicht Stresshormone aus, gibt zusätzliche Energie, um den Alltag zu meistern und hilft somit, das innere Gleichgewicht zu bewahren. Als Kombination zur Rosenwurz bei innerer Unruhe empfehle ich gerne die «Energieschaukel» der Schüsslersalze (Nr. 2, 5, 7, 22). Die Schüsslersalze wirken ausgesprochen gut auf den Energiehaushalt und geben die nötige Portion Gelassenheit in den Alltag. Für den Abend empfehle ich einmal pro Woche ein Basenbad zur Entspannung.

Barbara Freiermuth, dipl. Drogistin HF
in der Drogerie Wehntal in Niederweningen

alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Wir präsentieren Ihnen eine Zusammenstellung von nützlichen Produkten für einen unbeschwerten, gesunden Frühherbst. Unter apothekeadrogerie.ch sind sämtliche Produkte auch online erhältlich.



In letzter Zeit habe ich immer öfter Probleme mit meinen Gelenken. Speziell am Morgen braucht es einen Moment, bis sie «warmgelaufen» sind. In meiner Drogerie wurde mir der Hagebuttenextrakt LitoFlex empfohlen. Diesen gibt es als Pulver oder Kapseln. Nun nehme ich seit einem Monat täglich zum Frühstück das Pulver und die Probleme werden weniger. Da ich das Produkt über eine längere Zeit verwenden sollte, ist es super, dass meine Drogerie Sparkarten anbietet. Ab jeder sechsten Packung gibt es eine kostenlos dazu!

Marc S. aus B.

Aus verschiedenen Gründen habe ich morgens immer wieder Augenringe und Fältchen, welche mir ein müdes Aussehen geben. In der Drogerie beruhigte mich die Drogistin, es handle sich um ein verbreitetes Problem. Sie empfahl mir ein Gel für die Augenpartien von Louis Widmer. Meine empfindliche Haut unter den Augen bekommt nun morgens einen richtigen Frischekick. Dank der Kombination zweier Wirkstoffe werden nicht nur Augenringe gemildert, sondern auch Fältchen geglättet und Tränensäcke reduziert.

Claudia Z. aus W.



Möglichst viele Kilometer in wenig Zeit zu laufen, ist mein neues Hobby. Da ich mir Pausen nicht leisten kann, verpflege ich mich während des Laufens. Trockenfrüchte von Biofarm habe ich immer dabei. Zu meinen Favoriten gehören die getrockneten Bio-Apfelringli. Diese stammen von Schweizer Bioäpfeln. Verwendet werden Sorten wie Jonagold, Golden Delicious und Idared. Dank dem schonungsvollen Trocknungsverfahren enthalten sie weiterhin die Inhaltsstoffe frischer Bioäpfel wie Fruchtzucker sowie wertvolle Mineral- und Ballaststoffe. Nicht nur ich habe diese feinen Apfelringli für mich entdeckt, sondern auch unsere Kinder nehmen sie gerne als Pausensnack mit in die Schule.

Markus K. aus W.

In unserem Haushalt verwenden wir mit wachsender Begeisterung Sonett-Produkte. Zunächst haben wir mit der Handseife begonnen, haben nun jedoch fast alle Reinigungsmittel dieser Marke im Haus. Die Qualität ist super und der natürliche Duft – auch derjenige der Reinigungsmittel – ist sehr angenehm. Ausserdem überzeugen uns die Reinigungseigenschaften wirklich. Da braucht man überhaupt keine Chemie. Wir freuen uns, dass es Firmen gibt, die sich über unsere Umwelt Gedanken machen und gleichzeitig Wert auf Qualität legen.

Felix Z. aus R.



Vor 7 Monaten habe ich mein zweites Kind geboren, und schon beim Ersten habe ich Bimbosan Produkte genutzt. Für abends wurde mir die sättigende Folgemilch Nr. 2 empfohlen. Das Pulver ist aus Schweizer Bio-Milch gemacht, enthält Vitamin C und D und ist ohne Palmöl. So schläft mein Kind nun endlich gut ein und hoffentlich bald ganz durch.

Katja R. aus N.



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.

Mit PickMeUp-Abholservice: apothekeadrogerie.ch



Ich musste mir ein kleines Muttermal wegschneiden lassen. Da ich zu Hause nur normale Pflaster hatte, haben sie mir in meiner Apotheke die von Derma Plast Medical Skin empfohlen. Diese sind steril, atmungsaktiv und für sehr empfindliche Haut geeignet. Ich finde sie super, da sie gut halten und sich die Ecken nicht aufrollen.

Peter K. aus W.

Gerade nach dem Rasieren habe ich gereizte Haut im Intimbereich. Durch die tolle Calming Cream von Multi-Gyn kommt das nicht mehr vor. Die Handhabung ist sehr einfach und angenehm. Die Creme ist super verträglich und schützt vor Irritationen – sie pflegt dazu noch sehr gut. Ich kann die Creme wirklich nur empfehlen und werde sie weiterhin kaufen und benutzen.

Linda F. aus Z.



Seit einiger Zeit erscheint auf meinen Social-Media-Kanälen Werbung zu Collagen Produkten. Da ich eher skeptisch bin, wollte ich mich von meiner Drogistin beraten lassen. Jetzt nehme seit ca. 3 Monaten das Vita Collagen Complex Pulver einmal täglich morgens mit kaltem Wasser ein. Meine Nägel sind spürbar stärker geworden. Ich fühle mich allgemein viel frischer und vitaler.

Sabrina A. aus Z.

POLLO AL VERMENTINO

TEXT ANGEL GONZALO BILD BEAT BRECHBÜHL



Einfach in der Zubereitung, reich an Aroma und Geschmack: Poulet in Weisswein mit Kartoffeln und Steinpilzen ist typisch für die italienische Küche. Es benötigt nur wenige Zutaten und überzeugt auf Anhieb. Der weisse Vermentino gibt dem Gericht das gewisse Etwas. Diese Traubensorte ist in den Weinbergen an den Küsten des Mittelmeerraums zu Hause – unter anderem auf der Insel Sardinien. Vermentino-Weine sind typischerweise vollmundig mit einer frischen Säure, die meist strohgel im Glas schimmern und Apfelaromen das fruchtige Bouquet beherrschen. Aber auch Kräuternoten und Anklänge von tropischen Früchten wie Ananas werden dem Duft des Vermentino häufig zugeschrieben.



ZUTATEN

für 4 Portionen:

- 1 Poulet aus Freilandhaltung (1,4 bis 2 kg)
- 1 kg festkochende Kartoffeln (geschält, längs in Viertel geschnitten)
- 75 g getrocknete Steinpilze
- 2 Knoblauchzehen (in feine Scheiben geschnitten)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ein Zweig Rosmarin, gewaschen und gehackt
- Gutes Olivenöl
- ¼ l Weisswein (Vermentino)



ZUBEREITUNG

Das Poulet bereits beim Einkauf in 8 Stücke zerlegen lassen. Sorgfältig abtrocknen und das überschüssige Fett entfernen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Steinpilze ca. 10 Minuten in 400 ml

heissem Wasser einweichen. Dann abgessen und das Wasser für später aufheben. Die Pilze kurz abrausen und grob hacken.
In einer mittelgrossen Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben darin gelbbraun anbraten. Die Steinpilze hinzugeben und unter Rühren 2 Minuten sautieren.
Etwas Einweichflüssigkeit von den Steinpilzen hinzugiessen und die Pilze unter Rühren sanft andünsten. Regelmässig mehr von der Flüssigkeit dazugeben, so dass die Pilze feucht bleiben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Fleischstücke nebeneinander in einen Bräter legen. Die Kartoffeln und den Rosmarin dazugeben. Anschliessend den Wein und vier bis fünf Esslöffel Olivenöl darübergiessen. Die Steinpilze ebenfalls in den Bräter geben, dann das Gericht salzen und pfeffern.
30 Minuten schmoren lassen. Die Fleischstücke einmal wenden und weitere 30 Minuten schmoren.
Jetzt sollten das Fleisch und die Kartoffeln hellbraun sein. Mit dem Bratensaft servieren.



KÖNIG- LICH

Der ungekrönte König unter den Pilzen! Die Pilze stammen aus zertifizierter Wildsammlung und eignen sich hervorragend als Zutat in Pasta-,

Fleisch- oder Gemüsegerichten. Auch in einem feinen Risotto, in einer Rahmsauce oder einer schmackhaften Pilzsuppe darf der Steinpilz nicht fehlen.



ANREGUNG

Kommt auch mit einem anderen trockenen Weisswein (z. B. Schweizer Wein) gut. Tipp: mit Pouletoberschenkel zubereiten, die vom Knochen gelöst wurden (2 Stück pro Person).

Anzeige

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN*

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

HYLO FRESH

HYLO CARE

HYLO COMOD

HYLO GEL

HYLO DUAL

HYLO DUAL INTENSE

EvoTears

*IQVia 07A3 Sell Out Streetprice ohne SL Stand Juli 2022

URSAPHARM Schweiz GmbH · Chamerstrasse 44 · 6331 Hünenberg · www.ursapharm.ch



Über 90 000 Zuschauerinnen und Zuschauer haben alleine in der Schweiz den Theatererfolg «Traumfrau Mutter» seit der Premiere im 2006 gesehen. Nun sind die Mütter zurück und zeigen in der Schweizer Mundartfassung die Höhen und Tiefen des Mutteralltags. Ab dem 1. September 2023 in Bern und Zürich!

www.traumfrau-mutter.ch

MITMACHEN UND GEWINNEN!

«Traumfrau Mutter» verlost 5*2 Tickets!

So nehmen Sie teil: Gehen Sie auf meinegesundheit-online.ch unter Kreuzworträtsel und schreiben Sie Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske oder bringen Sie uns eine Postkarte in die Drogerie.

Die Gewinnerinnen oder Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über das Kreuzworträtsel und die Gewinnermittlung wird keine Korrespondenz geführt. Ihre persönlichen Daten werden für administrative Zwecke gespeichert, aber nicht weiterverwendet. Bitte beachten Sie die Datenschutzbestimmungen auf unserer Website.

Teilnahmeschluss: 23.09.2023. Auflösung und Lösungswort: meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/

Bedienung im Restaurant	13	ohne Orientierung	US-Parlamentsentscheidung	Krieg gegen 'Heiden' im MA	Bündnis	11	Rabenvogel
Küchengerät							
Musiker der Band Gotthard († 2010)			Resultat	arabischer Fürstentitel			
schweiz. Fussballer (Gökhan)		Stammvater der Edomiter			englisch: Ohr		
			Filmabschnitt				
	6		zeitig		sich täuschen	5	
Vorname von Filmstar Clooney		Zirkusveranstaltungsort	altrömische Rachegöttin				
Jasskartenfarbe (CH-Blatt)	feierliches Gedicht	eh. schweiz. Radprofi (Beat)			im Stil von (franz.)		englisch: Ende
			Initialen d. Schauspielers Cranston	schweiz. Feldmass			
Nachbarstaat der Schweiz	Insekten mit zwei Flügelpaaren						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

IMPRESSUM Herausgeber Dromenta GEN, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich **Redaktion** BA Media GmbH, 6003 Luzern, Angel Gonzalo, Bruno Affentranger, Lukas Maron, Barbara Freiermuth, Thomas Schneider **Bild** Beat Brechbühl **Layout** aformat AG, 6006 Luzern **Druck** Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen **Auflage** 6x jährlich, 182 824 Exemplare (WEMF-beglaubigt) **Alle Preisangaben** in diesem Magazin verstehen sich (vorbehalten anderer Hinweise) netto inkl. Mehrwertsteuer in Schweizer Franken (CHF). **Copyright** Dromenta GEN Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe. meinegesundheit-online.ch

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Verwendung von geschlechtsspezifischen Formulierungen, respektieren jedoch die verschiedenen Perspektiven zum Thema «Gendern».



printed in switzerland

Die abgebildeten Produkte und Angebote* dieser Ausgabe erhalten Sie in folgenden Drogerien und Apotheken:

- 1716 Pflaffeien, Drogerie Chrütterhäx
- 3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
- 3097 Liebefeld, Naturdrogerie Steinhölzli
- 3110 Münsingen, üsi drogerie
- 3114 Wichtrach, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
- 3132 Riggisberg, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
- 3762 Erlenbach i. S., Drogerie Eberhart
- 4127 Birsfelden, Drogerie Schwimbersky
- 4132 Muttenz, Drogerie Lutzert
- 4310 Rheinfelden, Park Drogerie
- 4500 Solothurn, Drogerie Nagel
- 4563 Gerlafingen, Drogerie Frey
- 5330 Bad Zurzach, Drogerie Aeberhard
- 5443 Niederrohrdorf, Drogerie Meier
- 5722 Gränichen, Drogerie Kaufmann
- 6003 Luzern, Gehrig Drogerie & Farben AG
- 6004 Luzern, Hertenstein-Drogerie
- 6033 Buchrain, Drogerie Seiz
- 6052 Hergiswil, Drogerie Hergiswil AG
- 6102 Malters, Drogerie Balance
- 6244 Nebikon, Brunnmatt Drogerie
- 6280 Hochdorf, Drogerie Parfümerie Moll
- 6300 Zug, Drogerie Parfümerie Moll
- 6312 Steinhausen, Drogerie Apotheke Moll
- 6312 Steinhausen, Urs Drogerie Apotheke mit Biolade
- 6331 Hünenberg, Drogerie im Dorfgässli
- 6374 Buochs, Viva Drogerie
- 6438 Ibach, Mythen Apotheke Drogerie
- 7220 Schiers, Parsenn Drogerie
- 7240 Küblis, Parsenn Drogerie
- 7430 Thusis, Drogerie Schneider
- 7460 Savognin, Drogaria Surses
- 8008 Zürich, Drogerie Anrig
- 8045 Zürich, Drogerie Apotheke Brunaupark
- 8047 Zürich, Drogerie SAVOY
- 8049 Zürich, Centrum Drogerie
- 8132 Egg, Drogerie Pieren & Co.
- 8135 Langnau am Albis, Albisdrogerie Langnau
- 8166 Niederweningen, Drogerie Wehntal
- 8180 Bülach, Drogerie Krämer
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
- 8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
- 8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
- 8340 Hinwil, Drogerie Flügiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfeleiderer
- 8625 Gossau, Natürlich Drogerie
- 8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
- 8706 Meilen, Drogerie Roth
- 8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
- 8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
- 8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
- 8820 Wädenswil, Drogerie Süess
- 8840 Einsiedeln, Einsiedler Apotheke Drogerie
- 8915 Hausen am Albis, Drogerie Rütimann
- 9004 St. Gallen, Alpstein Drogerie
- 9113 Degersheim, Medicus Drogerie
- 9200 Gossau, Neudorfdrogerie
- 9200 Gossau, Sonnen Drogerie
- 9630 Wattwil, Abderhalden Drogerie

* Diese Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.



Alle Bons und Angebote immer mit dabei.
Die App von «meine gesundheIt» macht's möglich. Jetzt QR-Code scannen und downloaden.

Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

Weihrauch

Leichtigkeit bei jeder Bewegung



Weihrauch Kapseln tragen zum Erhalt normaler Knochen, Knorpel, Muskelfunktion und Schleimhäuten bei.

Weihrauch-Cannabis-MSM Gel für Nacken, Schultern, Rücken, Ellbogen, Handgelenk, Kreuz, Hüfte und Knie.

www.alpinamed.ch

FEMANNOSE^{®N}

Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Harnwegsinfekten.

FEMANNOSE^{®N}

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Medizinprodukt



BON FÜR 1 GRATIS-MUSTER



Kosmetikum

FEMAVIVA[®] GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Melisana AG | 8004 Zürich | www.melisana.ch | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

STARK GEGEN SCHMERZEN

MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE



Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



20%
Rabatt auf alle Perskindol Classic Produkte
Aktionsdauer 24.8. bis 23.9.2023
gültig solange Vorrat



Mit PickMeUp-Abholservice:
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

+ SWISS MADE

✓ VERFORA

MAGNESIUM
Diasporal[®]
activ



FÜR DEINE MUSKELN. UND GANZ NEUE ZIELE.

10.-
Rabatt auf Magnesium-Diasporal activ direct sticks 60er Orange/Zitrone
Aktionsdauer 24.8. bis 23.9.2023
gültig solange Vorrat



Mit PickMeUp-Abholservice:
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Diasporal[®]. Für dein Leben in Bewegung.